

# Kartoffelsalat „kalorienreduziert“

für 1 Person

Vorbereitungszeit

5 Minuten

Kochzeit

10 Minuten aktiv, 45 Minuten passiv

Menukosten ca.

Chf. -.80

Nährwert pro Rezept

269 Kcal, 3 g Fett, 50 g KH

---

## Zutaten

- |       |                                    |   |   |
|-------|------------------------------------|---|---|
| 250 g | <u>Kartoffeln</u>                  | 1 | in der Schale weich kochen<br>schälen und in 5 mm Scheiben schneiden      |
| 1 dl  | Gemüsebouillon (RL Gewürz)         | 2 | zusammen aufkochen<br>die Kartoffeln übergiessen<br>45 Min. ziehen lassen |
| 20 g  | <u>Zwiebeln, fein hacken</u>       |   |   |
| 25 g  | Essiggurken, fein hacken           | 3 | zugeben<br>nach Belieben würzen   |
| 1 cl  | Gurkenwasser                       |   |   |
| 4 cl  | Sonnenblumenöl                     |   |   |
| 1 cl  | Essig                              |   |   |
|       | Gartenkräuter, fein schneiden      |   |   |
|       | <u>French Dressing (RL Gewürz)</u> |   |   |